



دراسة مختصرة بعنوان

العلاج المعرفي السلوكي لاضطرابات سلوك الادخار في السعودية والاعتبارات الشرعية

المؤلف: د. عدنان محمد الخياري
المجلة: مجلة التمويل والمصرفية الإسلامية – العدد الثاني (2021)

© جميع الحقوق محفوظة

شركة اكتفاء للاستشارات المالية
من الاستدانة إلى الاستدامة

www.ektifaa.sa



1. مقدمة الدراسة

- الادخار ليس مجرد عملية مالية، بل هو سلوك شخصي يتأثر بالعوامل النفسية والاجتماعية والثقافية.
- في السعودية، يواجه البعض صعوبات في ممارسة سلوكيات الادخار لأسباب تتعلق بالعادات أو الأنماط الفكرية أو العوامل البيئية.
- العلاج المعرفي السلوكي - **Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**.

2. ما هو اضطراب سلوك الادخار؟

- هو الميل إلى:
- الإفراط في الإنفاق.
- تجنب التخطيط المالي.
- القلق من المال أو تجاهله تمامًا.
- ينتج عنه: عجز دائم في الميزانية، ضعف مالي، أو اعتماد على القروض.

3. دور العلاج المعرفي السلوكي (CBT):

- أسلوب علاجي نفسي يستخدم لتعديل الأفكار والسلوكيات غير الصحية.
- يساعد الشخص على:
- فهم أنماطه الفكرية السلبية تجاه المال.
- تعديل العادات المالية اليومية.
- اتخاذ قرارات مالية أكثر توازنًا.



• يعتمد على خطوات مثل:

• إعادة الهيكلة المعرفية (تغيير الأفكار).

• التحفيز الذاتي.

• التدريب السلوكي.

4. العلاقة بين CBT وسلوك الادخار:

• الدراسة ترى أن كثيراً من مشاكل الادخار ليست ناتجة عن نقص في الدخل بل في التفكير والسلوك المالي.

• مثلاً:

• الشخص الذي يعتقد أن "الادخار حرمان" يحتاج لإعادة بناء إدراكه.

• الشخص الذي يصرف عاطفياً عند التوتر بحاجة إلى ضبط المحفزات.

5. الاعتبارات الشرعية (الشرعية الإسلامية):

• الـ (CBT) يمكن استخدامه في بيئة إسلامية إذا تم تكييفه بما يتوافق مع الضوابط الشرعية.

• أهم الضوابط:

• الابتعاد عن أي ممارسات مخالفة (كاليوغا ذات الخلفية البوذية).

• ربط السلوك بالآيات والأحاديث، مثل:

• (وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)

• (الذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا)

• استخدام مفهوم القوامة المالية كأساس نفسي وديني.



6. خطوات تنفيذ برنامج علاجي مقترح:

1. تقييم الحالة (مقابلات + استبيانات).
2. التوعية المالية والنفسية.
3. بناء خطة ادخار تدريجية.
4. دعم سلوكي - معرفي مستمر.
5. تعزيز الدوافع الدينية والاجتماعية.
6. قياس الأثر والمتابعة.

7. التوصيات:

- إدراج هذا النوع من العلاج ضمن:
- برامج التمكين المالي في الجمعيات.
- الاستشارات الأسرية والمجتمعية.
- تأهيل مرشدين نفسيين وماليين يجمعون بين CBT والفهم الشرعي.

أمثلة على فوائد التطبيق في الواقع:

- شخص يعاني من ضعف في الادخار، تعلم كيف:
- يحدد أهدافاً مالية.
- يضبط سلوكه الشرائي.
- يربط الادخار برضا الله وليس بالحرمان.

خاتمة:

أن يكون العلاج المعرفي السلوكي أداة فعالة جداً في علاج سلوكيات الادخار السلبية في البيئة السعودية، شريطة أن يتم تكييفه ثقافياً ودينياً.